

# 二〇一九年臺灣佛教相關學位論文（三）

李建弘

## （二）自我敘說研究

在整理蒐集相關文獻的過程中，發現許多「自我敘說」（self-narrative）研究，佛教相關論文裡目前並不是太多，但這類以第一人稱來呈現研究的方法，在累積了多年的能量後，像雨後春筍般的出現在各種不同學科、系

所的研究之中。有別於過去研究者往往極力迴避主觀的研究角度，這類從第一人稱出發的研究成為強烈的對照。

國立臺北教育大學心理與諮商學系，許婷荃的碩士論文〈菩提心——一段學習佛法菩提心而轉化母女衝突關係之自我敘說〉是其中一例。其研究主旨是「瞭解筆者學習佛法菩提心過程中自身情緒、認知的轉變歷程」，探究的背景是作者本身與母親的互動關係作為。這篇論文是藉由自我敘說的研究方式，分析作者自己回顧學習菩提心時的生活札記。從這些當作文本資料的生活札記中，抽取出情緒與認知兩種元素，再各自進行編碼與分析，擷取出有意義的主題跟轉折脈絡。作者指出，其研

究結果呈現情緒有三個關鍵轉捩點，分別是「從不知好歹到懂得慚愧」、「從自我責備到能生自信」、「從身處疑惑到獲得寬慰」，這三個轉捩點剛好能夠對應菩提心三個主要練習步驟：一、「平等捨心」，二、「慈心」與「悲心」，最終「菩提心」。

菩提心在佛教是很重要的一個概念，傳統的論述方式會是引經據典，從過去的大德著作中討論或論述它。或是強調在某部經典或是派別中，它的論述從何而來。〈菩提心——一段學習佛法菩提心而轉化母女衝突關係之自我敘說〉卻是從心理學、自我敘說的研究方法出發，最終直接將自我的心理歷程與傳統的菩提心階段結合在一起。這樣的研究，看起來外緣，也不是教義思想，卻又直接切入教義的理解和詮釋當中。平心而論，很難將之直接歸類。

## （三）正念研究

正念研究是近幾年來重要的主題之一，二〇一九年

的兩百多篇佛教相關論文中，正念相關研究達三十九篇之多，篇目如表 1。因此，即使前面的研究類型分析探討未能將正念獨立出來，正念卻是不能忽略的研究主題之一。

正念相關研究大約來自二十六所不同的大學或學院，並無集中於特定院校的現象，但正念相關論文的產出系所，則有集中的現象：其中心理、護理或諮商類的計十六篇、管理類的計有十一篇、教育類有八篇、其他類有四篇。顯然以心理或諮商為主、管理次之。本年度正念相關研究中，在研究所歸類方面，心理類的有一篇或許有人將另有分類，因為它來自「教育心理與輔導學系」，它究竟該屬於教育？還是心理類？在本文中歸於心理護理這一大類。至於其他類四篇，分別來自「認知與神經科學研究所」、「人類性學研究所」、「生死學系碩士班」、「宗教學研究所」。以上的粗略分析可以得出，依研究所類別的分布概況，把正念當作一種「療法」是主要的研究取向。

如表 1 所列全年度的篇名，舉目所見幾乎都與療癒、教育有關，這也與系所別呼應。正念幾乎被當作是一種「療法」，應用於情緒、教育領域。除了關注於正念本身之外，也有許多正念的衍生詞，例如：正念引導、

正念特質、正念團體、正念紓壓、正念領導、正念教養、正念經驗、正念能力。這些正念衍生出來的詞，難道不也可能是浮濫正念的表象嗎？例如許多研究提到正念

二〇一九年正念相關研究(本表依院校名筆劃排列)

	篇名	著者	院校名稱
1.	教師參與休閒活動與正念之關係研究：以五大人格特質為干擾變數	蔡劭璞	大葉大學管理學院碩士在職专班
2.	短暫正念引導與正念特質對情緒性指示遺忘的影響：以具憂鬱傾向之大學生為例	陳冠益	中原大學心理學研究所
3.	國小正念課程實施之行動研究	林紫薇	中原大學教育研究所
4.	不同時間正念介入對情 調控與競賽表現的效果：以空氣步槍運動為例	劉依函	中國文化大學心理輔導學系
5.	正念特質與網路成癮之相關—以嘲笑風格為調節變項	葉人菘	中國文化大學心理輔導學系
6.	正念對心率變異的影響	董宇紅	元智大學資訊管理學系
7.	北部某區域教學醫院護理人員工作壓力、正念及身心健康之相關性研究	曾瑪俐	長庚大學商管專業學院碩士學位學程在職专班醫務管理組
8.	正念訓練於憂鬱和呼吸覺知的療效：腦磁圖儀研究	郭庭吟	長庚大學職能治療學系
9.	日照高齡者參與正念課程身心變化歷程之研究	陳爵亦	南華大學生死學系碩士班

領導。那麼，到底什麼是正念領導？相同的邏輯也能套用在類似的衍生詞上，如正念教養、正念經驗、正念特質，這些內容是如何與「正念」有所關聯的？又如果正念是被視為療法，那正念教養、正念領導，又該做何解

釋？

儘管正念相關研究日增，正如潘紫瀅的〈正念與三十七菩提分法之交涉〉（南華大學，宗教研究所碩士論文）指出「近四十年，西方將正念去除宗教色彩，以

10.	正念與三十七菩提分法之交涉	潘紫瀅	南華大學宗教學研究所
11.	A Study in Supervisors' Leadership Style, Motivating Language, Mindfulness, and Leadership Effectiveness	黃邦婷	南臺科技大學企業管理系
12.	正念團體介入對高風險家庭青少年正念、情緒智能及焦慮之影響研究	廖鏡棉	高雄醫學大學心理學系碩士班
13.	護理人員正念紓壓介入方案之成效	黃冰妤	高雄醫學大學心理學系碩士班
14.	正念與焦慮的作用及其對執行功能的影響	迦思瓦	國立中央大學認知與神經科學研究所
15.	短期正念對遠距聯想及視覺心像向度之影響	蘇昱如	國立東華大學諮商與臨床心理學系
16.	正念練習應用於台灣國中生英文學習	楊力陵	國立屏東大學英語學系碩士班
17.	正念訓練對國中生自律學習、閱讀行為、考試焦慮與情緒幸福感之效果	張涵茹	國立政治大學教育學系
18.	休閒活動、創新行為與工作績效之研究—正念與正向情感之中介效果	林佳蓉	國立高雄科技大學人力資源發展系
19.	工作負荷、正念、心理解離之影響及回復自我效能為調節變項	陳瓊莊	國立高雄師範大學人力與知識管理研究所
20.	平衡車運動對大學生正念效果與自我效能影響之研究	林怡秀	國立清華大學教育心理與諮商學系
21.	國小校長正念領導對幸福感影響之研究：以情緒智慧為中介變項	蘇芳儀	國立清華大學教育行政碩士在職專班
22.	臺灣國民小學教師正念領導指標建構之研究	林姣吟	國立清華大學教育行政碩士在職專班
23.	帶心回家之旅：修習傳統佛教禪修法與現代正念心理療法之自我敘說	溫一翰	國立彰化師範大學輔導與諮商學系
24.	幼兒園園長正念領導、教師學習文化與專業承諾關係之研究	趙杰	國立臺北教育大學教育經營與管理學系
25.	Mindfulness中譯釐正為覺察：覺察判準量表之研發	汪珮瑄	國立臺北護理健康大學
26.	正念介入措施對護理師情緒、專業生活品質、自我慈悲、和睡眠品質成效之研究	王淑貞	國立臺灣大學護理學研究所
27.	正念在治療憂鬱症失樂症狀所扮演的角色：心理機制的探討	張琳	國立臺灣大學心理學研究所
28.	正念教養與青少年幸福感之研究—心理韌性的中介效果檢驗	林秀琦	國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
29.	瑜伽參與者正念經驗之現象學研究	張容華	國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
30.	與我同在—一個男孩多重書寫的正念之旅	陳柏寰	國防大學政治作戰學院心理碩士班

31.	軍方重大壓力工作事件之影響力—正念特質所扮演之角色	鄭登嘉	國防大學政治作戰學院心理碩士班
32.	新北市高中教職員的正念與壓力因應策略相關之研究	陳錦瑞	開南大學資訊學院碩士在職專班
33.	正念產前教育課程對產婦生產害怕、焦慮、憂鬱、正念程度與生產結果之探討	郭子綺	臺北醫學大學護理學系碩士暨碩士在職專班
34.	探討正念能力對護理學系大學生心理健康的影響	詹宏傑	臺北醫學大學護理學系碩士暨碩士在職專班
35.	正念、幸福感、心理資本、情緒耗竭與正向領導之關聯性研究	黃繼威	輔仁大學國際創業與經營管理學程碩士在職專班
36.	情緒調節、正念、職場霸凌、工作不安全感與離職傾向之關聯性研究	孫彩凌	輔仁大學國際創業與經營管理學程碩士在職專班
37.	職場中之正念對壓力管理之探討	莫吉列	輔仁大學國際創業與經營管理學程碩士在職專班
38.	工作條件配適、工作意義感與工作行為的關聯性：MBCT三分鐘呼吸空檔的緩解效果	葉詩婷	銘傳大學諮商與工商心理學系碩士班
39.	靈性融入性諮商對中年女性親密關係影響之探討	黃群雅	樹德科技大學人類性學研究所

廣泛運用，協助病患降低疼痛感、減壓、戒癮、預防憂鬱症復發等。西方正念療法之根源，取自於佛教典籍，擷取佛法中一小部分有利身心之元素。」，這也是少數

#### (四) 其他

##### 1. 比較宗教或跨宗教傳統

在比較宗教或跨宗教方面，雖然這類研究並不單以佛教傳統為主題，其比較的角度卻是佛教可資借鑑的，例如對各宗教傳統皆有所影響的宗教相關法規即是其中之一。陳柏仁〈我國宗教法制之研究：以比較法出發〉（中央大學：法律與政府研究所碩士論文）是比較與我國宗教歷史發展最接近的國家，在法條分析上與日本宗教人法比對，至於政教分離制度，則與德國立法例中的國家中立義務與國家寬容原則、美國在宗教自由中對於政教分離的判斷基準、英國對於人權公約內國法化之制度與影響，討論草案內容。最後介紹我國宗教立法沿革，從中尋找其所欲解決的問題，再對於我國宗教基本法是否能對這些問題進行回答，最後對整體架構作出簡要的分析，與可能的立法建議，並以此做結。

此外，張兆櫻的〈宗教團體所發起之社會服務比較研究〉（輔仁大學：社會企業碩士在職學位學程）則是另一方向的比較研究，其文是以內政統計數據中，信徒人數最多之前四大宗教：道教、佛教、基督教及天主教

將正念的關注拉回佛教本身的論文。

的非營利組織為研究對象進行蒐集整理。主要研究目的有三：1. 瞭解宗教團體其投入社會服務之動機。2. 探索各宗教團體所投入之社會服務項目現況及成效。3. 探索各社會服務項目未來較合適發展之宗教團體。這是自從非營利組織（NPO）成為當代的重要組織後，目前又轉向以社會企業的發展受到持續的關注，而不論非營利也好，社會企業也好，仍不脫宗教團體作為一種社會組織所發揮的影響力。

又如劉鳳娟的〈神聖性在台灣宗教文化創意商品行銷組合思維中的角色探討〉（輔仁大學：宗教學系碩士在職專班），研究目的1.彙整西方宗教核心本質「神聖」的發展脈絡，並解析此「神聖」意涵在台灣宗教文化環境下呈現的內涵本質及模樣。2.了解台灣宗教文創商品之樣貌，特別是佛、道兩宗教，試圖分析神聖意涵與商品之間可能的關聯性。3.初步提出台灣宗教文創商品行銷的組合元素，並針對其應用提出說明。

至於鍾倩儀的〈中國宗教的全球在地現代化或基督教化？以台灣和澳門的佛光山和一貫道為例〉（政治大學：宗教研究所碩士論文）則是另類的比較，因為研究者的關懷是基督宗教在華人世界的發展瓶頸，但研究的主體卻是佛教和一貫道。其文選取佛光山和一貫道的

發一崇德組為研究的對象，並聚焦在他們的組織結構、教義、儀式和傳教方法。作者的選題原因是因為台灣和澳門自身的地理、政治和主權問題，其宗教生存環境曾經是對基督宗教相對有利的。但為何基督宗教並沒有蓬勃發展，反而是其他的中國宗教在台灣和澳門成為了主流。作者為了探討中國宗教在此兩地的成功，究竟是基於他們的全球在地化抑，或是基督宗教化，是本文最重要的問題意識和關懷。

以上的比較研究，都屬於外緣，也有較強的世俗取向。另一篇雖然是宗教融合的研究，也值得一提。

康自強的〈王船山氣化生命論研究——儒家氣學、道教內丹學及佛教唯識學的跨界域激盪〉（師範大學國文學系：博士論文）是從修行的角度探討儒釋道三教。其文以王船山的氣化生命論入手，所謂的氣化生命論，是從氣的角度詮釋生命本質。這種生命論述是晚明儒、道、佛三教交流之下的產物，以儒家氣學為根基，汲取道教內丹學的修鍊功法，以及佛教唯識學的生死流轉。因此，氣化生命論除了關懷宋明儒者熱衷的心性問題外，也看重人體生理的因素，甚至探索生命的終極歸宿。這些嶄新的議題，構成了氣化生命論的獨特內容。「氣化生命論」可分為三大領域：「修養觀」強調身心經驗

決定生命訊息的品質，「倫理觀」聚焦生命訊息可以恆存不滅，而「政治觀」則重視生命訊息對宇宙整體的影響。作者認為：「氣化生命論」的「生命」，並未侷限在心理層面，反而跨足了生理層面，不僅是人文學意義的生命，也是生物學意義的生命，兼具生命哲學與生命的科學的雙重內涵。簡言之，作者主張「氣化生命論」也是一種以氣為核心的儒門宗教。

## 2. 「科學的」宗教研究

影響現代人宗教觀至鉅的知識莫過於科學，但科學從一開始有強烈的反宗教傾向，後來卻變成宗教人或宗教支持者的一種論述方式，因為許多研究者主張宗教其宗教研究是符合「科學」的。隨著研究方法、研究理論、研究工具的成長，則更有一種是以科學的實驗為宗教的修持方法或觀念佐證的方式。腦波是其中一項常見的研究數據，用以佐證宗教經驗。黃武達〈從腦電波看不同守緣處的抗環境干擾程度之研究〉（華梵大學：東方人文思想研究所博士論文）的研究目的，是在觀察環境干擾因子對腦波以及淨心程度有無影響，以及試圖為往後佛教禪修腦波科學的實驗研究設計，構建出一套具完整性且科學化的研究架構之理論模型。

根據其實驗分析結果，禪坐初期腦波受到不同環境

因子變化的干擾，對淨心程度具有直接與間接的影響作用。同時證明具禪修經驗者之淨心程度高於未具禪修經驗者。而不同的干擾因子，對於禪坐者，初期階段禪坐時腦波影響，具有不同程度的干擾作用。在禪坐初期階段，無論是禪定程度，腦波的穩定程度、以及各種不同意識層次的清淨程度，具禪坐經驗者，顯著的高於沒有禪修經驗者。以作者本身想要達成的目的，是要在未來「構建出一套完整的科學化的研究架構之理論模型」。

科學和宗教當然未必能夠涇渭分明，但能否在研究上水乳交融，則令人不得持保留立場，例如，宗教情操、道德感等等，是否能夠以腦波、荷爾蒙（人類自體的激素）作為檢證的指標？相信宗教和科學的對話，尚有一條漫漫長路，甚至是永恆的道路。

溫筱筠的〈訊息訴求對社群媒體行銷效果之研究：以因果信仰、從眾行為作為調節變項〉（國立雲林科技大學企業管理系碩士論文）則是從目前無所不在的網路，探討宗教觀念對於網路行為的影響。研究係以臉書（Facebook）使用者為主要研究對象，探討環保相關的不 同廣告訊息訴求分別受到「因果信仰」、「從眾行為」的影響後，對社群「按讚」或「分享」行為、「品牌態度」有何變化，進而對「購買意願」有何結果。研究顯

示，「因果信仰」具有調節效果，「因果信仰」程度高的消費者觀看不同的「綠色訊息訴求」後，對社群「按讚」（「混合性」或「情感」 vs. 「資訊」）或「分享」（「資訊」或「混合性」） vs. 「情感」）行為、「品牌態度」會有正向影響，且「分享」意願、「品牌態度」會正向影響「購買意願」。而從眾行為具有調節效果，受「從眾行為」影響高的消費者觀看不同的「綠色訊息訴求」後，對社群「按讚」或「分享」行為、「品牌態度」會有正向影響。

這是很有意思的研究，畢竟因果信仰、從眾行為，的確是佛教徒行動動機的重要元素，但要落實到實際生活中，探討其間的關聯，除了網路行為外，其他的行為研究也就不那麼容易付諸實現了。其他尚有吳智晴的〈江戶時代開帳圖研究：以猿猴庵作品為核心〉（國立中央大學：藝術學研究所碩士論文）是少見的日本佛教藝術研究。

### 3. 藏傳佛教

藏傳佛教的相關研究也是近年興起的主題之一，先前提及的《菩提道次第廣論》也如同正念這個概念，衍生出其他的研究，例如：吳沛穎的〈在諮商工作中的行者－《廣論》與諮商心理師的交會〉（國立臺北教育大

學：心理與諮商學系碩士班），其研究目的在於探究諮商心理師學習菩提道次第廣論的經驗，研究結果發現（一）廣論的學習是在無限生命中改變人格特質的歷程、（二）諮商師透過業果與菩提心調整內在的狀態，能在諮商情境中催化出正向的關係、（三）諮商心理師使用《廣論》的收穫，在心理諮商領域中依舊有所限縮。《廣論》正如其標題，是在講修道的整個歷程，是否能夠將修道歷程直接套用在學習經驗和成效上？從時間、主題等各方面，這似乎都不是個對稱的研究。

其他藏傳佛教相關者，尚有教義思想或是經論的研究，如廖雅嫻〈如來藏三經一論之研究——以覺囊他空大中觀為主〉（國立臺灣師範大學：國文學系博士論文）、張鎮光〈藏傳佛教止觀思想研究——以岡波巴大手印為主〉（國立政治大學：宗教研究所）、劉珍珠〈《入中論善顯密意疏》之初探——以大悲心與初地為中心／洪琬雯〈《菩提道次第廣論》發心教授之探析〉（南華大學：宗教學研究所）、吳佩珊〈寧瑪派大圓滿教法之詮釋——以「認出本覺而自解脫」為核心〉（南華大學：生死學系碩士論文）；或與社群、政治等相關研究，如張昆熒〈教政共生——以德格王統轄區域為觀察中心的康巴藏區菁英研究〉（國立政治大學：民族學系

博士論文）、楊正欣〈在台流亡藏人生存方式與社群分析〉（世新大學：社會發展研究所碩士論文）、李威諺〈西藏流亡政府的政教改革研究〉（國立政治大學：國家安全與大陸研究碩士論文）、吳美德〈藏傳佛教在台灣經營現況與未來發展之研究〉（萬能科技大學：經營管理研究所在職專班碩士論文）；也有與文學藝術創作相關的，如邱美芳〈何馬小說藏地密碼研究〉（國立高雄師範大學：國文學系碩士論文）、薄凌霄〈在西藏信仰遠遊——薄凌霄《不去會死》系列創作論述〉（國立臺灣師範大學：美術學系碩士論文）等，全部總計有十二篇。有興趣者可自行參酌，查找閱讀。

#### 四、結語

以上是二〇一九年臺灣的佛教相關學位論文的整理與分析，茲將重點再略整如下：較之二〇一八年，整體論文數量微幅成長，數量其實沒有太多的變化。至於研究主題，則仍維持有豐富的多樣性，這些不同的內容，充實了佛教相關研究的內涵。現代佛教傳統的成長，除了有賴信仰者主動的信仰力量之外，各種不同領域的投入研究，也是佛教傳統成長中很重要的一部分，藉由與信仰者的相互激盪，甚至是以為攻錯，都能有助於佛教

本身的不斷日新月異。期待來年各種面向的論文繼續呈現佛教的不同面貌，讓它們與佛教一起不斷向邁進。

（全文完）

## 新北淡水西模禪寺安奉開山祖師大詮老和尚靈骨

十二月十三日，新北淡水西模禪寺為開山祖師大詮老和尚舉行靈骨舍利塔安奉大典於龍巖三芝真龍殿生命紀念館二樓舉行。

大詮法師一九一四年生於江蘇省興化縣，十歲隨從緣老和尚出家，法號「大明」，十五歲到興化縣小南門外的圓通庵，拜在震華老法師門下，法號「大詮」，十六歲進入竹林佛學院就讀，開始研究佛教各種學說、人生哲學及各宗派原由，一九四九年隨軍隊到臺灣，後創建淡水西模禪寺，老和尚十一年前以八十七歲圓寂。法會由現任新北市佛教會理事長、十方學舍住持如乘法師、五股觀音山妙雲禪寺住持如觀法師、板橋淨土院住持自誠法師等主法，由士林慈願精舍住持真聞法師擔任維那，法會莊嚴吉祥。